

La compréhension DES MALADIES DU SOMMEIL nous aide à dormir

La France est-elle un pays d'insomniaques ? Les chiffres parlent d'eux-mêmes. 35 % des Français dorment moins de 6 heures par nuit en semaine et 45 % se plaignent d'un mauvais sommeil.

Le PR DAMIEN LÉGER¹, responsable du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris, revient sur les facteurs en cause dans notre manque de repos.



Dormir moins de 6 heures par 24 heures expose à un sur-risque de prise de poids, d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires, d'accidents et de dépression.

Quand tout va bien, je dors 4 OU 5 HEURES PAR À-COUPS

DANY : Je suis insomniaque depuis mon plus jeune âge. Quand tout va bien, je dors 4 ou 5 heures par à-coups. Quand ça va mal, à peine 2 ou 3 heures. J'ai développé une sorte d'angoisse nocturne qui serait liée, aux dires de mon thérapeute, à l'absence de mon père, militaire, qui par-

taît souvent en mission. Ma mère était alors très soucieuse. Je le ressentais car elle ne s'en cachait pas. Toujours est-il que j'ai tenté bien des traitements sans grand succès. J'ai même été hospitalisée dans une clinique du sommeil où le syndrome des jambes sans repos m'a été diagnostiqué – et pour

lequel je suis soignée – ainsi qu'une légère apnée. Depuis trois ans, j'ai adopté deux chats qui dorment avec moi et je dois dire

que mon sommeil a depuis changé. Il reste contrarié selon les époques mais il est de bien meilleure qualité.

LE DÉCRYPTAGE DU PR DAMIEN LÉGER :

Dany, vous souffrez d'insomnie chronique, qui s'accompagne, comme vous le décrivez, d'une transformation de votre comportement, tant vous redoutez ces éveils prolongés en pleine nuit. Quelle que soit l'origine de

votre insomnie, je vous conseille de la prendre en charge à l'aide des thérapies cognitives et comportementales de l'insomnie (TCCI), qui peuvent se faire en présentiel ou en distanciel. Je sais que les animaux ont un caractère apaisant mais ils peuvent aussi vous réveiller la nuit.

“Les réseaux sociaux sont aussi devenus un grand concurrent du sommeil parfois en pleine nuit, de même que les séries...”

PR DAMIEN LÉGER



Mon cerveau REFUSE DE DÉCONNECTER

VALÉRIE : Depuis que j'ai pris des responsabilités de management, la qualité de mon sommeil s'est dégradée. J'ai toujours plutôt bien dormi, 7 heures en moyenne, excepté lors des changements de saison où j'avais du mal à trouver le sommeil. À présent, je me lève vers 3 ou 4 heures toutes les nuits et je refais la journée passée ou cogite sur celle à venir. Mon cer-

veau refuse de déconnecter. Je suis tellement énervée et épuisée que je reste couchée et j'attends de me rendormir mais cela arrive parfois trop tard, au moment où le réveil sonne. Certaines fois, je me force à me lever et à déambuler. Je lis quelques pages ou je bois un verre de lait chaud. Je ne sais pas si cela m'aide mais j'ai l'impression de me rendormir plus rapidement.

LE DÉCRYPTAGE DU PR DAMIEN LÉGER :

Valérie, comme beaucoup de professionnels attachés à leur tâche, votre volonté serait de pouvoir avoir plus de temps pour y arriver. Vous grignotez sur votre sommeil pour cela et vous savez que ce n'est pas la bonne méthode. Il faut clairement séparer travail et vie personnelle. Le soir,

mettez-vous une limite volontaire et ne pensez plus au travail. Si quelque chose de trop angoissant vous revient, notez-le sur un carnet pour le lendemain sans ouvrir d'ordinateur ou de téléphone. Faites du sport ou une activité de détente le soir. La nuit, rejetez les pensées liées au travail. La lecture de romans ou de poésie peut vous y aider.

Les déterminants du sommeil trop court sont à la fois LE TRAVAIL ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

FÉMITUDE : Pourquoi un grand nombre de personnes a-t-il autant de peine à trouver le repos nocturne ?

PR DAMIEN LÉGER : Le sommeil est à la fois une chance extraordinaire et un état fragile. Une chance car il nous permet chaque jour de restaurer notre cœur et nos muscles fatigués par la journée, de faire des provisions d'énergie en stockant du glycogène au niveau du foie et des muscles, de lutter contre les dégradations cancéreuses de certaines de nos cellules, ainsi que contre notre réchauffement car il nous permet de maintenir notre température constante. C'est aussi une chance pour notre cerveau pendant le sommeil lent, il élimine les déchets, et pendant le sommeil paradoxal, il classe nos idées et nos apprentissages. Le sommeil est un état fragile qui combine la synchronisation d'un très grand nombre de nos rythmes cérébraux et corporels sous l'influence de notre horloge biologique. Cependant, nous vivons des vies à toute vitesse et nous voudrions à la fois être informés à tout moment, nous détendre, tra-

vailler et continuer nos activités jusqu'au dernier moment de la nuit. Il faut savoir respecter notre sommeil, lui donner suffisamment de temps pour s'exprimer tranquillement et paisiblement.

Les déterminants du sommeil trop court sont à la fois le travail et les réseaux sociaux. Le travail de nuit, ou à horaires atypiques, affecte notre durée de sommeil sévèrement. Les travailleurs de nuit dorment en moyenne 1 heure de moins que les autres par 24 heures, ce qui veut dire une nuit de moins par semaine. Le temps de trajet affecte aussi sévèrement le temps de sommeil. En moyenne il est de 1 heure 30 par jour mais plus nous habitons loin de notre travail, plus nous nous levons tôt et rentrons tard.

Les réseaux sociaux sont aussi devenus un grand concurrent du sommeil parfois en pleine nuit, de même que les séries... Si les Français, comme la plupart des habitants des pays industrialisés, se plaignent autant de leur sommeil c'est qu'ils ont conscience d'un décalage entre le sommeil réparateur qu'ils aimeraient avoir et leur réalité nocturne. Parmi les causes les plus

PLÉNITUDE

méconnues du mauvais sommeil, il y a la perturbation de l'environnement nocturne : bruit et pollution lumineuse.

FÉMITUDE : Quels sont les risques d'un manque de sommeil ou d'un mauvais sommeil ?

PR DAMIEN LÉGER : Dormir moins de 6 heures par 24 heures expose à un sur-risque de prise de poids, d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires, d'accidents et de dépression. C'est dire combien il est important de dormir plus longtemps.

FÉMITUDE : Quand faut-il consulter ?

PR DAMIEN LÉGER : Les connaissances sur le sommeil ont beaucoup progressé ainsi que le nombre de médecins formés. Il faut consulter dès que les troubles du sommeil deviennent chroniques et perturbent la qualité de vie : c'est-à-dire qu'ils surviennent la plupart des nuits depuis plus de trois mois avec des conséquences sur la journée du

lendemain. Le mieux est de prendre un rendez-vous spécifique pour le sommeil avec votre médecin généraliste en remplissant auparavant un agenda du sommeil (qui se trouve facilement en ligne) pendant deux semaines. Le médecin vous adressera si besoin à un spécialiste.

FÉMITUDE : Quelles sont, pour vous, les découvertes marquantes sur le sommeil ?

PR DAMIEN LÉGER : Il y a eu de très nombreuses découvertes sur le sommeil ces dernières années puisque plus de mille articles de recherche par an sont publiés sur ce thème. Dans notre équipe de recherche VIFASOM², nous avons en particulier étudié comment la privation de sommeil altère la voix de manière réversible. Chez l'animal, nous avons montré qu'un temps de sommeil plus long permettait une réparation plus rapide des blessures. Nous tentons également de prévenir les cauchemars post-traumatiques chez les militaires et les victimes après attentats.

POUR MIEUX DORMIR, les points à respecter selon le Pr Damien Léger

- * Couchez-vous et levez-vous tous les jours aux mêmes heures.
- * Ne restez pas plus de 8 heures au lit.
- * Réservez le lit uniquement au sommeil.
- * Soyez attentive à votre literie et à votre chambre : calme, sereine, propre, confortable.
- * Arrêtez les écrans 30 minutes avant de dormir.
- * Préférez un dîner léger.
- * Faites une activité qui détend après le dîner,

- évitiez de penser au travail du lendemain.
- * Faites une activité sportive régulière, si possible le matin ou en fin d'après-midi.
- * Prenez plaisir à dormir.

À cela, le Pr Damien Léger ajoute qu'il serait nécessaire dans le domaine public de :

- * Développer une incitation à la réduction du bruit nocturne (bruit des transports, bruit



Il faut consulter dès que les troubles du sommeil deviennent chroniques et perturbent la qualité de vie : c'est-à-dire qu'ils surviennent la plupart des nuits depuis plus de trois mois avec des conséquences sur la journée du lendemain.

Pr Damien Léger

La France
insomniaque



POURQUOI
LES FRANÇAIS
NE DORMENT PAS ?

Odile
Jacob

récréatif...),
* Limiter la pollution lumineuse.
* Favoriser des espaces de sieste dans les entre-

prises, les écoles et les universités.
* Limiter le travail de nuit au strict nécessaire.

* Favoriser une politique de prévention pour les travailleurs de nuit.

Propos recueillis par Patricia Guipponi.

1/ Auteur de *La France insomniaque*, Éditions Odile Jacob, 224 pages, 22,90 euros.

2/ L'unité VIFASOM (vigilance, fatigue, sommeil et santé publique) est une unité de recherche située à l'Hôtel-Dieu de Paris, sous tutelle de l'Université Paris-Cité et de l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA).